

# Bäcker Snacks

ständig frisch mit viel Liebe fantasievoll belegt.  
Kaffee dazu, Püschchen einlegen und  
alles wird besser!



Verantwortlicher Herausgeber: Bäckerei & Konditorei Hacke GmbH, GF Torsten Hacke, Dorfstraße 14, 38536 Meinersen  
Fon: +49 (0) 53 72 - 52 69, Fax: +49 (0) 53 72 - 67 82, Mail: info@baeckerei-hacke.de, Web: www.baeckerei-hacke.de  
Redaktion, Fotos, Grafik und Design: Harald Winkler Marketing & Kommunikation, Am Sportheim 2a, 31275 Lehrte,  
Tel. 0 51 36 - 9 73 54 71, Mail: info@wimakom.de, Web: www.wimakom.de

Ausg. 2/2018

# Backstubben Zeitung

der ländlichen Spezialitäten-Bäckerei Hacke



## Wir haben die

# FODMAPS

## im Griff



FODMAPS nie gehört, aber vielleicht schon mal gespürt? Es gibt Menschen, die reagieren empfindlich auf Weizengebäck. Vor allem auf Weizenbrote. Sie haben unangenehme Blähungen, Magendruck und ein widerliches Völlegefühl. Verantwortlich dafür sind, so ein Forscherteam der Universität Hohenheim, die sogenannten FODMAPS. Was genau dahinter steckt und warum diese fies

Dinger in unseren Broten kaum eine Chance haben, lesen Sie in dieser Ausgabe unserer Backstubben-Zeitung.

Bis auf die verpatzte WM hatten wir bislang, jedenfalls noch als wir an dieser Zeitung gearbeitet hatten, einen knackigen Sommer. Das ist genau die Zeit, wo man sich gerne mit Freunden im Grünen niederläßt, den Grill einheizt und bei einem leckeren Steak oder Würstchen das

Kaloriengleichgewicht aufrecht erhält.

Da sind wir gerne mit dabei und backen für Sie leckere Gebäcke.

Dazu haben wir auch eine rustikale Rezept-Idee, was man mit Brot so alles anstellen kann. Es gibt eben nichts Gutes, außer man tut es!

Ihr Bäckermeister Torsten Hacke

# FODMAPS haben bei uns keine Chance

Unsere Teigführungen bauen unverdauliche Zucker weitestgehend ab.

Im August 2016 veröffentlichte die Universität Hohenheim eine Studie von Prof. Dr. Dr. h.c. Reinhold Carle und PD Dr. Friedrich Longin, wonach sich unverdauliche, im Wesentlichen niedermolekulare Zucker (FODMAPS), in Broten durch lange Stehzeiten der Teige verringern lassen.

Geschätzte 12 Prozent der Deutschen leiden unter dem Reizdarmsyndrom, das von FODMAPS (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole) ausgelöst werden kann. Viele geben an, dass sie bei Broten aus sogenannten Urgetreiden kaum Beschwerden hätten. Die Hohenheimer Forscher fanden aber heraus, dass Einkorn sogar mehr FODMAPS enthält als normaler Brotweizen.

Emmer, Dinkel und Durum nur geringfügig weniger. Die bessere Verträglichkeit ließ sich so also nicht erklären.

Die Ursache liegt eher darin, dass Urgetreide überwiegend in traditionell handwerklich arbeitenden Bäckereien verarbeitet werden. Sie nutzen in der Regel natürliche Vor- und Sauerteige und geben den Teigen viel Zeit zur Reife. Je länger die Teigruhezeiten sind, so die Wissenschaftler, umso mehr der unverdaulichen Zucker werden abgebaut. Fazit: Die Brote sind bekömmlicher.

Uns als traditionelle Handwerksbäckerei freut dieser Nachweis besonders, weil er bestätigt, dass unsere Philosophie der traditionellen Teigführungen der richtige Weg ist, um im Einklang mit

der Natur bekömmliche und natürliche Brote zu backen.

Wir stellen mit viel Aufwand unsere eigenen Vorteige und Sauerteige her. Sie bringen Geschmack und eine lange Frische in die Gebäcke. Unsere Teige bekommen sehr lange Ruhezeiten. Einmal nach der Herstellung im Kneiter und erneut nach dem Aufarbeiten zu Brotlaiben. Die Vorteige reifen sogar bis zu 48 Stunden. Die biologischen Prozesse, die dabei ablaufen, sorgen für unsere hochwertigen und natürliche Qualität.



Die erste lange Ruhezeit bekommen unsere Teige nach der Herstellung im Kneiter. Dabei können sie sich wieder entspannen. Ohne diese mindestens 15-minütige Pause wären Weizenteige nicht verarbeitungsfähig. Wir geben ihnen aber wesentlich mehr Zeit, weil während der Teigruhe andere wichtige Prozesse ablaufen, die wir nicht vorzeitig abbrechen wollen:

- Die Mehlbestandteile quellen auf und binden das Wasser.
- Es bilden sich wichtige Aromastoffe und die Hefegärung beginnt.
- Die Klebereiweißstränge entspannen sich und der Teig wird elastisch.
- Die Hefe wird aktiv und kann die Poren ausbilden und den Teig lockern.

Wenn der Teig dann so richtig entspannt ist, kann er aufgearbeitet werden. Er wird noch einmal kurz durchgeknetet und in Form gebracht. Bevor er in den Ofen kommt, gibt es eine weitere Ruhezeit. Indirekt verlängern sich unsere Teigruhezeiten noch einmal, weil wir in jeden Teig einen sogenannten Vorteig geben. Das sind zum Beispiel Sauerteige, die über mehrere Tage bei optimalen Temperaturen heranreifen.

Das abschließende Backen und die Abkühlphase vollenden unsere Brote. Die Aromavorläufer entwickeln ihre ganze Kraft und in der Kruste konzentrieren sich die meisten Geschmacksstoffe. Sie werden beim Abkühlen ins Innere der Brote gesogen. Die FODMAPS haben sich längst verabschiedet.

# Toller Sommer-Snack aus reifem Brot

Ein super Brot-Burger. Lecker und sättigend. Lassen Sie sich inspirieren, da geht noch mehr!



Ein Sprichwort sagt, „Altes Brot ist nicht hart. Kein Brot, das ist hart“. Alt muss es nicht sein, aber für diesen Leckerbissen eignet sich reifes Brot am besten, weil die Aromen noch intensiver sind.

Man muss nicht immer grillen, um ein rustikales Terrassen-Feeling zu haben.

## Für 2 Portionen

- > 2 reife Scheiben Brot von Hacke
- > Butter zum Bestreichen
- > 2 EL Barbequesoße oder Ketchup
- > 4 EL Schinkenwürfel oder 2 Scheiben Kochschinken
- > Zwiebelringe
- > 4 Tomatenscheiben
- > 2-4 Käsescheiben oder geriebenen Käse

> Pfeffer frisch gemahlen

- > etwas gehackte Petersilie und Kümmel (wer mag)
- > Öl für Backblech oder Pfanne

**Zubereitung:** Die Brotscheiben mit Butter bestreichen. Dann die Barbequesoße oder den Ketchup aufstreichen. Die Brotscheiben mit Schinkenwürfeln, Zwiebelringen und Tomatenscheiben belegen, pfeffern und alles mit dem Käse

bedecken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotscheiben bei kleiner Hitze zugedeckt backen.

ODER noch besser: auf ein Blech setzen und im vorgeheizten Ofen (Umluft ca. 170°C) auf der mittleren Schiene backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu ein erfrischendes Getränk –LECKER!

... und hinterher was richtig Süßes – unser ausgezeichnete Zuckerkuchen



Mehl, Milch, Eier, Hefe und Zucker. Eine Prise Salz und unsere geheime Gewürzmischung. Mischen, kneten, gehen lassen und backen. Das wäre dann ein Zuckerkuchen.

Fast so wie unserer. Aber nur fast. Wir backen ihn in unserem süddeutschen Holzbackofen. In der holzbefeuerten Schamott-Backkammer herrscht nämlich ein ganz einmaliges Back-Klima in dem Aromen aus dem Teig gezaubert werden, die einfach umwerfend sind.

Wenn der Zuckerkuchen dann aus der knisternden Kammer kommt, streichen wir ihn sofort mit frischer Sahne ab und vollenden so dieses großartige Meisterwerk.

*Genießen Sie mit uns das Leben!*